

ARROZ LIGHT COM LEGUMES

INGREDIENTES

1 xícara de arroz integral

1 colher sopa azeite de oliva

2 xícaras de água quente

2 colheres de sopa de creme de ricota light

1/2 cenoura ralada ou picada (á gosto)

brócolis a gosto

couve-flor a gosto

couve folha a gosto

sal e orégano a gosto e

alho poró a gosto

MODO DE PREPARO

Frite o alho poró no azeite de oliva, após acrescente o arroz integral e frite-os. Acrescente água quente, tempere, cozinhe o arroz e separe.

Cozinhe a cenoura, o brócolis e a couve-flor com uma pitada de sal e separe.

Após todos os ingredientes ficarem no ponto, junte-os em uma única panela.

Acrescente as 2 colheres de creme de ricota e misture bem.

Leve ao fogo e acrescente a couve folha, misture bem rápido para a couve não ficar amarga. E pronto.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/35213-arroz-light-com-legumes.html>